

### «Если в семье конфликт».

Возникновение конфликтов в семьях, где дети достигли «трудного», переходного возраста, - явление достаточно частое. Мнения и желания подростков становятся всё более непохожими на мнения и желания взрослых, с юношеским максимализмом всё и вся подвергается оценке и критике. И, тем не менее, многие родители не сомневаются в том, что их ребёнок, даже достигший совершеннолетия, должен беспрекословно им подчиняться.

Но стоит ли руководствоваться неуважением к подростку («не дорос ещё меня учить», «будешь поступать так, как мы скажем»; «я старше – значит умнее»), ведь есть и другой путь - потрудиться, чтобы понять себя и ребёнка.

Если родители воспитали ребёнка покорным, не умеющим отстаивать своё мнение, то отношения в семье обычно внешне спокойные, бесконфликтные. Правда, в такой ситуации ребёнок всё равно страдает: ведь вырастая, он так и не становится взрослым, не умеет быть ответственным за свои решения и поступки. В других семьях подросток, сохраняя видимую покорность родителям, живёт своей, неизвестной им жизнью. Такие формально благополучные отношения могут привести к тому, что родители узнают об истинной жизни своего ребёнка от посторонних людей и с большим опозданием. Если же ребёнок растёт достаточно самостоятельным, с выраженным чувством справедливости и стремлением к самоутверждению, то отношение родителей, настаивающих на подчинении, приводит к очень серьёзным конфликтам.

Как же научиться разрешать конфликтные ситуации, связанные с расхождением мнений, интересов, желаний? Психологи выделяют разные варианты выхода из конфликтных ситуаций. Это может быть и **уход от конфликта**, когда обе стороны не стремятся к его разрешению, а делают вид, что всё в порядке. Это может быть **подавление**, когда одна сторона явно выигрывает, другая – проигрывает (например, подростка не пустили на дискотеку). Обратная сторона этого варианта – **подчинение** интересам другого (мать покупает дочери по первому требованию дорогие вещи в ущерб семейному бюджету). Лучшим же будет такое разрешение конфликтной ситуации, когда обе стороны удовлетворены её исходом, проигравших нет, обе стороны выигрывают. Называется этот способ сотрудничество, и возможным оно становится лишь тогда, когда стороны взаимно учитывают интересы друг друга. Как это может выглядеть на практике, и какие шаги рекомендуют предпринимать психологи?

В качестве примера рассмотрим следующую знакомую многим родителям ситуацию: у подростка в комнате беспорядок, а родители настаивают на уборке. Возникает конфликт, так как интересы сторон находятся в противоречии. Интерес мамы: желание воспитать в ребёнке стремление к порядку и избавиться от чувства неловкости перед гостями. *Интерес подростка*: желание избежать неинтересного занятия, убеждённости в том, что «и так всё нормально».

Итак,

**Шаг 1.** Распознавание и определение конфликта.

Цель: вовлечь ребёнка в процесс решения проблемы. Необходимо чётко и немногословно сообщить ребёнку, что имеется проблема, которая нуждается в решении. Дать понять, что сотрудничество ребёнка необходимо. «Мне становится стыдно всякий раз, когда наши и твои гости видят беспорядок в этой комнате. Боюсь, что от остатков еды могут завестись тараканы. Давай это обсудим».

**Шаг 2.** Выработка возможных альтернативных решений.

Цель: собрать как можно больше вариантов решения. Появляется возможность узнать решения детей (свои можно добавить позже), не оценивая их и не принижая. Настаивать на выдвигании как можно большего числа альтернатив. «Гости больше не приходят к тебе, а дверь в комнату всегда закрыта»; «Один раз в неделю проводится большая уборка, в которой ты обязательно принимаешь участие»; «Я получаю поощрение всякий раз после уборки»; «Я получаю в подарок моющий пылесос и другие необходимые предметы, а также право делать уборку под любую громкую музыку»; «Я ем только на кухне, а уборку произвожу перед приходом гостей».

### **Шаг 3.** Оценка альтернативных решений.

Цель: активизировать ребёнка на высказывания по поводу различных решений. Можно предложить ребёнку высказаться по поводу собранных предложений, сообщить свои чувства и интересы. «Мне нравятся варианты насчёт совместной уборки или уборки перед приходом гостей. Хорошо, что друзьям нравится приходить к тебе, и особенно приятно пригласить их в чистую комнату. Покупку пылесоса мы сможем обсудить после первых успехов. А что думаешь ты?»

### **Шаг 4.** Выбор наиболее приемлемого решения.

Цель: принять окончательное решение. На этом этапе оговариваются обязательства обеих сторон по выполнению решения. Если решение состоит из нескольких пунктов, можно зафиксировать его письменно. Родители не убирают комнату подростка и не несут ответственности за возможные последствия: потерянные вещи, грязная и мятая одежда и прочее, так как комната подростка является его территорией. В разных семьях возможны разные варианты решений.

### **Шаг 5.** Выработка способов выполнения решения.

Цель: спланировать процесс претворения в жизнь принятого решения. Выносятся на обсуждение вопросы о начале выполнения решения, о проверке качества выполняемой работы, если речь идёт о домашних обязанностях и т.д.

### **Шаг 6.** Контроль и оценка результатов.

Цель: способствовать реализации решения. По мере претворения решения в жизнь интересоваться у ребёнка результатами принятия решения, сообщать о своих мыслях и чувствах. Возможны пересмотр или изменение решения.

Конечно, далеко не все конфликты требуют для своего решения применения всех шести шагов. Некоторые конфликты исчерпываются почти без обсуждения, а приведенный пример убедительно доказывает, что любая проблема может иметь несколько вариантов решения. Строя отношения с ребёнком, важно обладать умением слушать, отвечать и исследовать альтернативы.

Первым вопросом, который должен решать взрослый при решении какой-либо проблемы, является вопрос о том, **чья именно это проблема**. Слишком часто взрослые полагают, что все проблемы детей являются и их проблемами. Это неверно и даже вредно для ребёнка – он лишается возможности пробовать свои силы. Ребёнок имеет право сам находить решения. И если проблема принадлежит ребёнку, то взрослый может выбрать, что делать: внимательно выслушать, поискать альтернативы, предоставить ребёнку возможность самому столкнуться с последствиями своей самостоятельности или скомбинировать приведённое выше. Чем чаще родители проявляют готовность к сотрудничеству, тем больше вероятность того, что ребёнок будет вести себя подобным образом в других ситуациях и с другими людьми.

**Педагог- психолог**